

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 2

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X	
Pulley triângulo	2 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Remada pronada	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Deltóide posterior	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Rosca scott	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Rosca simultânea	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Extensão lombar	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X	
Dumbbell press inclinado	2 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Crucifixo máquina	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Elevação lateral	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	drop set	X		X		X	
Tríceps testa	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Tríceps pulley	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Abdomên supra	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	4 X 8 - 15	1 por 1	2 min	Falha concêntrica	X		X		X	
Leg press	2 X 3-7	1 por 1	10 seg	3 a 7	X		X		X	
Agachamento frontal	2 X 8 - 15	1 por 1	2 min	Falha concêntrica	X		X		X	
Cadeira flexora	3 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Panturrilha sentada	4 X 8 - 15	1 por 3	30 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Panturrilha em pé	3 X 8 - 15	1 por 3	30 seg	Falha concêntrica	X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop na última	X		X		X	
Remada unilateral	2 X 6 - 12	1 por 3	0	Non stop	X		X		X	
Remada pronada	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop na última	X		X		X	
Crucifixo inverso	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop na última	X		X		X	
Rosca simultânea	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop na última	X		X		X	
Rosca direta	2 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X	
Manguito rotador externo	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino inclinado	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Supino reto	2 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Crucifixo	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop set	X		X		X	
Remada alta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Tríceps pulley	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop na última	X		X		X	
Tríceps francês	2 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X	
Abdomên infra	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Leg press	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X	
Agachamento no Smith	2 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Mesa flexora	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Panturrilha sentado	3 X 8 - 20	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Panturrilha em pé	4 X 8 - 20	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	